Runen – eine kurze Vorstellung

Ulrike Zauberweib Engelhardt

Runen sind einfache Zeichen. Sie sind ein Alphabet, sie sind aber auch Ausdruck von bestimmten Schwingungsmustern, Energieformen - wenn ma so will, eine Art aufgezeichneter Ton / Frequenz / Farbe.
Laut der nordischen Mythologie bekam Odin die Runen übermittelt, als er am Weltenbaum Yggdrasil hing. Weiterhin sind die Nornen runenkundig und eine Göttin namens Sigdrifa. Woher diese das Wissen haben, ist nicht überliefert, also nehme ich an, dass es aus ihnen kommt.
Die Reihenfolge der Runen kann u.U. auch eine Rolle spielen - zum Kennenlernen, sich-vertraut-machen ist sie allerdings eher unwichtig.

Runen kennenlernen

Es funktioniert NICHT indem man sich hinsetzt und irgendwelche Bedeutungen vokabelmäßig auswendiglernt.
Für den Anfang reicht es aus, die Runenzeichen zu wissen, den Namen - und das wars dann eigentlich schon.
Eine tabellarische Übersicht über Aussehen, Name und Lautwert der Runen findest du unten. Damit kannst du dir dein erstes "Arbeitsset" herstellen. Das muss weder besonders schön noch zwingend besonders dauerhaft sein. Da die Zeichen ja wirklich nur aus Strichen bestehen, ist es auf jeden Fall zu empfehlen, dass ma sich die Runen selber macht, und keine Fertiggekauften nimmt. Für den Anfang reicht es z.B. Pappscheibchen oder -Kreise zu nehmen, auf die ma je eine Rune malt. Einen Durchmesser von ca. 2-4 cm sollten sie haben, damit ma schön damit arbeiten kann. Kronkorken eignen sich übrigens auch sehr gut, zumal sich die Innenseite gut mit Kugelschreiber anmalen lässt - Will damit nur sagen, es gibt eigentlich keine Materialien, worauf sich Runen nicht ritzen / zeichen etc. lassen.

Zum Kennenlernen brauchst du vor allem eins: Zeit. Zu empfehlen ist Runenmeditation und / oder das Ziehen von Tages- oder Wochen-Runen.

Runenmeditation

Suche dir einen Zeitpunkt, an dem du ungestört bist. Stelle alle störenden Hintergrundgeräusche ab, und mache es dir gemütlich. (Zimmer abdunkeln, Kerzen, Düfte, Musik, etc. je nach belieben) Setze oder lege dich entspannt hin, dein Runenset (vorzugsweise in einem Beutchelchen untergebracht) an deiner Seite. Entspanne dich und stimme dich darauf ein, die Runen wahrzunehmen. Ziehe eine Rune aus dem Beutel (ohne sie anzusehen) und nimm sie in die Hand. Oder lege sie dir auf den Bauch. Oder wo es dir passend erscheint. Du kannst da auch rumprobieren. Halte die Augen geschlossen und nimm einfach wahr. Wie fühlt sich die Rune an? Was will sie dir sagen? Ist sie warm oder kalt? Siehst du Farben? Wie fühlst du dich? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?
Wenn möglich, schreib all das auf oder - noch besser - lass einen Recorder laufen, dann kannst du frei von der Leber weg reden. Wenn du das Gefühl hast, alles gesagt, gefühlt, wahrgenommen zu haben, kannst du kucken, welche Rune du hattest.

So kannst du alle Runen durcharbeiten. Doch selbst ich Ungeduldsmensch würde raten, nicht mehr als zwei Runen pro Sitzung zu nehmen. Wenn du fertig bist, notiere am besten alles in ein Runentagebuch. Jetzt kannst du auch mit anderen Beschreibungen vergleichen und so herausfinden, wo für dich die

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Essenz, der Kern der jeweiligen Rune liegt. Wichtig sind hierbei nicht nur die Gemeinsamkeiten bei den Darstellungen, sondern auch die Unterschiede.

Tages-/Wochenrune

Analog zum Ziehen der Tages-/Wochenkarte im Tarot. Eine Rune begleitet dich durch den Tag / über die Woche (Monat). Trage die gezogene Rune am besten immer bei dir und versuche herauszufinden, welchen Einfluss sie auf dich hat. Was ist anders als an anderen Tagen? Wie wirkt sich die Qualität der Rune auf deinen Alltag aus?

Kombinationsmöglichkeiten

Gerade für die Kennenlernphase empfiehlt sich vielleicht eine Kombination aus Meditation und Tagesrune. Mach abends eine Runenmeditation und "erprobe" die Rune und ihre Wirkung am nächsten Tag. Am Abend notierst du dann deine Eindrücke und vergleichst sie mit deinen Aufzeichnungen aus der Meditation am Vorabend. In einem zweiten Durchgang - wenn du also schon über ein gewisses Grundwissen aller Runen verfügst - kannst du diesen Bereich noch weiter ausbauen, indem du abends eine weitere Rune ziehst, die dir helfen soll, die Geschehnisse des Tages in Verbindung mit der Rune zu deuten, bzw. unter einem anderen Aspekt zu sehen. So lernst du die Zusammenarbeit der Runen untereinander kennen, siehst, welche Wechselwirkungen sie haben (können).

der Ruf der Runen

Es kann vorkommen, dass du eines Tages ganz klar den Ruf der Runen vernimmst. Das heißt, du gar nicht anders kannst, als dein Beutelchen zu nehmen, hineinzugreifen oder sie auszuschütten, und einfach nur zuzuhören, was sie dir zu sagen haben. Mag sich doof anhören, doch ich kann dir nur raten, wenn dir das passiert, dann hör auf die Runen. Höre und lausche, was sie dir zuraunen.

Mit Runen arbeiten

Geheimschrift

Auch dazu kann ma die Runen verwenden. Um bestimmte Texte nur einem bestimmten Kreis zugänglich zu machen. Den Kreis derer, die die Runen kennen.

Magie

Runen sind Magie, enthalten Magie. Mit Runen kann ma heilen (z.b. Uruz auf den Bauch gemalt hilft hervorragend gegen Regelschmerzen, mit Laguz kann ma Verstopfung kurieren, Ansuz wirkt als "Durchputzer" für die Chi-Kanäle).

Mit Runen kann ma Amulette komponieren durch Kombination von bestimmten Runen. Man nennt dies auch Binderunen, weil dabei die verwendeten Runen verbunden, zu einer Einheit verschmolzen werden.

Mit Runen kannst ma seine verborgene Fähigkeiten und Talente in sich wecken. Sie wirken dabei wie ein Verstärker. Auch die Runen können nichts herbeizaubern, doch sie können das, was potentiell verhanden ist, offenlegen und verstärken.

Divination

Natürlich kann ma die Runen auch zur Weissagung verwenden. Wie beim Tarot gibt es auch hierfür zahlreiche Lege- bzw. Wurf-Varianten. Zum Teil kann ma sogar Legarten aus dem Tarot für die Runen vrewenden.
Wchtig ist hierbei immer ein Blick auf die Gesamtaussage, darauf, wie die einzelnen geworfenen Runen miteinander harmonieren - oder auch nicht. Sehr interessant sind die verdeckten Runen, also jene, die mit dem "Gesicht" nach unten zu liegen kommen. Denn deren Bedeutung musst du im wahrsten Sinn des Wortes erst noch aufdecken, sie geben wichtigen Hinweis auf die Fragestellung - bzw. deren Antwort. Was bereits beim Tarot gilt, gilt bei den Runen umso mehr: Versteife dich nicht auf festgelegte Begriffe und Bedeutungen der einzelnen Runen. Versuche lieber, die Rune als eine Grundtendenz zu sehen, die in ihrer Bedeutung unzählige Aspekte und Varianten hat. Wie ein Kristall ja auch immer wieder etwas anderes reflektiert, je nachdem, welches Licht auf welche Facetten geworfen wird.

Ich hoffe, hier einen kleinen Einblick gegeben zu haben in die Arbeit mit Runen. Runen möchten Freunde sein und auch als solche behandelt werden. In gewisser Weise sind sie eher Lebewesen als "Hilfsmittel".
Wer sich auf das Abenteuer Runen einlassen will, sollte das ganz und nicht nur halbherzig machen. Es gibt keine Vorgaben, dass ma innerhalb eines Monats mit allen Runen durch sein muss oder sowas. Nimm dir alle Zeit die du brauchst.
Es gibt viele und gute Bücher über Runen, doch all das Lesen wird dir nichts bringen, wenn du dich nicht mit den Runen auseinandersetzt, sie im wahrsten Sinn des Wortes begreifst. Auch hab ich immer wieder festgestellt, dass ein Austausch mit anderen Runenlehrlingen (und "Meisterinnen") wesentlich mehr bringt als jedes noch so tolle Buch darüber. Dennoch möchte ich einige Bücher zum Thema nennen. (s.u.)

Eins noch. Wenn du dich mit den Runen soweit vertraut gemacht hast, dass du das Gefühl hast, "fit" zu sein, solltest du dir ein neues Set anfertigen. Du wirst wissen, wann dieser Zeitpunkt gekommen sein wird. Nun sollte das Material auch etwas dauerhafter sein. Du kannst z.b. Holzscheiben nehmen und diese ritzen oder brennen, Kieselsteine, Leder, Knöpfe, Salzteig, Knochen - erlaubt ist, was gefällt. Wichtig ist, dass die einzelnen Teile in etwa gleich groß sind und in etwa gleich aussehen. Beim Anfertigen jeder einzelnen Rune kannst du nun bereits dein ganzes Wissen mit hineinlegen. Wenn du magst, kannst du das fertige Set an Vollmond weihen. Denk dabei bitte auch daran, für dich selber um Klarheit zu bitten, damit du auch erkennst, was die Runen dir sagen wollen.

Literaturtipps:

Engelhardt, Ulrike: Kleines Runenhandbuch : Einführung in praktische Runenarbeit - die Ausführungen dieser Seiten und viel weiteres Wissenswertes rund um Runen habe ich in diesem Buch zusammengefasst.

Gardenstone: Germanische Magie - bereits in der 2. Auflage. Trotz des Preises ein Standardwerk aus traditionellmagischer Sicht.

Meadows, Kenneth: Runen, die magische Kraft - untersucht und beleuchtet die Runen aus schamanischer Sicht. Nicht unbedingt als Einstieg zu empfehlen (es sei denn ma kommt aus der schamanischen Richtung) aber weiterführend auf jeden Fall lesenswert!

Aswynn, Freya: Die Blätter von Yggdrasil - Die Frau geht ihren eigenen Weg zu den Runen und zeigt ihn hier auf. Mit ihrer Erfahrung und Praxiswissen nimmt sie die Leserin bei der Hand. Sie hat mir viele neue Anregungen gegeben, wenn ich auch mit vielen ihrer Zuordnungen nicht einverstanden bin. Aber das muss schließlich jedeR für sich selber herausfinden :)

Warneck, Igor: Runen-Welten - Ein wirklich tolles Buch für Anfänger und Einsteiger. Man merkt, dass der Autor 100% hinter jeden Wort steht, das er schreibt, dass hierin sein Herzblut liegt. Leider trifft dies auf seine anderen Runenbücher nicht unbedingt zu; der Verlag war wohl so vom Erfolg dieses Werkes angetan, dass Igor noch weitere Bücher abgepresst wurden. In entsprechend magerer Qualität. Für Intressierte und Neulinge ist aber dieses Buch das Beste, das ich kenne.

Inanna: Runenbuch für Frauen - Noch ein Buch eher für Anfängerinnen, mit einem wundervoll intuitivem Ansatz. Es gibt den Mut, die Bedeutungen in einer selber zu finden.

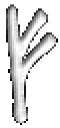
Übersicht:

1. Fehu f	2. Uruz u	3. Thurisaz th	4. Ansuz a	5. Raidho r	6. Kenaz k	7. Gebo g	8. Wunjo w
9. Hagal h	10. Naudiz n	11. Isa i	12. Jera j	13. Perthro p	14. Eiwaz y	15. Algiz z	16. Sowilo s
17. Tyr t	18. Berkana b	19. Ehwaz e	20. Mannaz m	21. Laguz l	22. Ing ng	23. Dagaz d	24. Othala

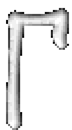
Deutung der Runen

Ein Wort noch vorweg. Die Runen stellen eine Art Energiefeld dar. Die Grundbedeutung der einzelnen Rune ist jeweils in der Überschrift mit angegeben. Die Ausführungen jedoch beziehen sich auf das, was sie mir bedeuten, in welchem Zusammenhang ich sie sehe. Das kann und wird sich sicherlich in manchen Details von den Deutungen anderer - auch deiner eigenen - unterscheiden. Und das ist völlig richtig so. Jede sieht die Welt mit ihren eigenen Augen. Für die Feinstoffliche gilt das umso mehr.

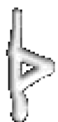
Bei der Reihenfolge handelt es sich hier auch nicht ganz um die "korrekte". Die einzelnen Aetts (8er-Reihen, s. Übersicht) stimmen, nur im 2. Aett sind bei mir Perthro und Eiwaz vertauscht. Weil es für mich passender ist, dass Perthro Platz 13 belegt.

 Fehu - Vieh, Besitz, Mobilien.

Fehu bezeichnet materiellen Besitz jeglicher Art. Und die damit verbundenen Wünsche. Im gebräuchlichen Futhark steht diese Rune an erster Stelle, doch es gibt auch Runenkundige, die sie ans Ende, an die letzte Stelle, setzen. Was eigentlich logischer ist, da sie ja i.A. das Ziel, den Inhalt unserer Wünsche darstellt. Auto, einen Gesellenbrief als Symbol für die abgeschlossene Ausbildung, Geld, Urlaubsreise, etc. Und genau deshalb hat sie ihren Platz sowohl am Anfang als auch am Ende. Denn um ein Ziel erreichen zu können, muss man es erst einmal formulieren. Und noch vorher: finden. Formulieren, Finden - alles Begriffe die mit F, dem Lautwert Fehus, beginnen. Und somit steht Fehu für das große F, das am Anfang von allem steht: die Frage. Was will ich? Was ist mein Ziel? Für mich steht Fehu auch in Verbindung mit Freya.

 Uruz - Ur, Auerochse

Uruz ist die Urkraft, Urvertrauen, Ursuppe, Ursprung, Urknall. In manchen Mythologien steht am Anfang eine Kuh, die aus ihren Eutern die Urmaterie fließen lässt, aus der dann die Welt entsteht. (Milchstraße!) Sie ist die (Universal-)Heilrune schlechthin und dabei vielseitig einsetzbar: Auf den Bauch gemalt hilft sie wunderbar gegen Regelschmerzen und auf die Sitzbank des Motorrades gemalt / visualisiert / mit dem Finger gezogen bleibt der Hintern bei noch so starkem Regen und Kälte immer schön warm. Uruz kann als gleichwertiger Ersatz für Wärmflasche, Heizkissen oder Kirschkernsäckchen eingesetzt werden. Sie steht nach meiner Erfahrung für heilsame Wärme und ist unter diesem Aspekt mit der Farbe Rot verbunden. Ich empfinde sie als eine "weibliche" Rune.

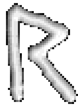
 Thurisaz - Dorn

Sicher wie Thors Hammer trifft diese Rune ihr Ziel. Wenn du etwas verteidigen willst, kann dir diese Rune helfen. Baue (visualisiere) einfach einen Thurisaz-Zaun mit den Dornen nach außen um das zu schützende Objekt. Allerdings ist hier Maßhalten angesagt, denn Thurisaz hält dicht. Was bedeutet, dass sie auch durchaus wunschenswerten, hilfreichen Kontakt unterbindet.
Der Donnergott Thor steht mit ihr in Verbindung und auch der phonetisch offensichtliche Zorn. Thurisaz steht für das reinigende Gewitter ebenso wie für blinden Jähzorn und Zerstörungswut. Die Dreiecksform deutet Geburt-Leben-Tod an und kann in dieser Hinsicht auch ein wenig Hoffnung geben, dass nach jedem Ende ein neuer Anfang kommt. So wie Thor "nebenbei" ja auch noch der Fruchtbarkeitsgott unserer bäuerlichen Vorfahren war. Thurisaz steht weiterhin für das nordische Riesengeschlecht, die Thursen; auch in Thor fließt Thursenblut.

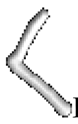
 Ansuz - Asen

Die Asen waren das herrschende Göttergeschlecht der nordischen Mythologie mit Odin/Wotan als Göttervater. Dieser Gott trieb sich oft und gern in den unterschiedlichsten Verkleidungen in Midgard (der Menschenwelt) herum. Er suchte den direkten Kontakt, die Kommunikation mit den Menschen und so stellt auch Ansuz die Verbindung zwischen den Welten her. Dies kann die Verbindung vom Göttlichen zum Menschen ebenso sein wie die von Ober- und Unterbewusstsein.

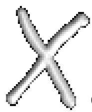
Für alle feinstofflichen Kanäle kann sie als "Durchpuster" verwendet werden. Zur Einstimmung auf eine Meditation o.ä. kann sie helfen, den Kopf vom Alltagsballast freizubekommen. Sie hilft, die Chakren und deren Kanäle zu säubern und findet Verwendung bei der Energieheilung: Sowohl um sich selber - Sender - vor einer Sitzung zu reinigen, frei zu machen und (als Kanal) zu öffnen, als auch bei der Übermittlung dieser Energien. Ein solches "Energiepaket" beginnt bei mir immer mit Ansuz und endet mit Uruz, sozusagen als abschließende Heilsalbe. Dazwischen "liegt" eine jeweils passende Rune, z.B. Isa gegen Durchfall, Hagal zur Stärkung des Immunsystems (bei Erkältungskrankheiten) oder Laguz gegen Verstopfung und andere Stauungen (z.B. Hämatome). Meine Katzen und ich können die Wirkung bestätigen. Bei Fernverbindungen, v.a. auch über Zeiten hinweg, hat sich ein Schlüssel aus Ansuz und Dagaz bewährt.

Raidho - Rad

Raidho ist Bewegungsenergie, Rhythmus, Tanz. Sie ist der Antrieb, der berüchtigte Tritt in den Hintern. Auch bei Rechtsstreitigkeiten kann Raidho helfen. Besonders wenn der Ausgang ungewiss, fraglich ist, kann dir Raidho helfen, das Beste für dich rauszuholen. Damit solltest du dann aber auch zufrieden sein. Raidho bringt die Dinge ins Rollen, deshalb ist im Zusammenhang mit dieser Rune anzuraten, besonders auch auf Zufälle zu achten.

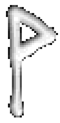
Kenaz - Fackel, Spiegel

Kenaz bringt Licht ins Dunkel, zerrt Verborgenes schonungslos an die Öffentlichkeit und hat manches Mal eine Wirkung wie ein Brennglas. Wie ein Parabolspiegel bündelt sie eingehende Signale und macht sie leichter wahrnehmbar. Sie erinnert daran, dass einer die Umwelt immer auch einen Spiegel des eigenen Selbst vorhält. Und sind es nicht oft - mal ehrlich, unter uns - nicht vornehmlich die eigenen Schatten, die uns bei anderen besonders übel aufstoßen? Bei Kenaz denke ich immer an das kleine Mädchen aus "des Kaisers neue Kleider", das sich in seiner kindlichen Unschuld die Freiheit herausnimmt, auszusprechen, was es sieht: einen alten Mann in Unterwäsche. So kann das helle Licht wohltuend und heilsam sein, weil es die Schatten und Ängste der Dunkelheit verjagt. Aber auch schmerzvoll und grausam, weil es jeden Makel, jedes graue Haar aufzeigt.
Ich sehe sie in Verbindung mit dem Stirnchakra (3. Auge).

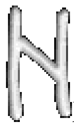
 Gebo - (Gegen)Geschenk, Ausgleich

Bei fast allen Naturvölkern kannte man den Brauch des Schenkens. Wenn du so willst, eine Urform unseres heutigen Handels, wenn auch sonst keine großen Gemeinsamkeiten mehr auszumachen sind. Wenn ma etwas geschenkt bekam, war es üblich, ein gleichwertiges Gegengeschenk zu machen; ma bezeugte so seine gegenseitige Wertschätzung. Der Spruch "kleine Geschenke erhalten die Freundschaft" erinnert noch heute daran. Es ging dabei nicht darum, etwas Bestimmtes zu bekommen (wenn du mir dies gibst, bekommt du jenes von mir) sondern es wurde vielmehr ein Symbol der Wertschätzung (und auf politischer Ebene somit wohl auch der Friedenssicherung) überbracht.
Es geht hier also um den Ausgleich von Geben und Nehmen. Beides sollte in einem ausgewogenen Verhältnis stattfinden. Am Beispiel Geld lässt sich das heute vielleicht am ehesten erklären, obwohl es sich natürlich auf alle Ebenen erstreckt. Wenn du Geld immer nur ausgibst, wirst du irgendwann Probleme bekommen. Spätestens dann, wenn keins mehr da ist, um die Miete oder die Stromrechnung zu bezahlen. Wenn du Geld immer nur hortest und niemals ausgibst - bist du im Grunde immer noch

ein armes Schwein. Denn Geld an sich hat ja keinen Wert. Du kannst es nicht essen, der Heizwert ist auch eher gering - es bringt also nichts (weiterlesen zum Thema "Geld": Luisa Fracia: Steinreich). Deshalb sollte Geld im Umlauf sein: so wie es reinkommt, auch wieder ausgegeben werden. Damit neues Geld nachkommen kann. Was gibst du? Wann? Mit welchen Gefühlen? Was bekommst du? Von was kannst du dich nicht trennen? (Nebenaspekt: Entrümpeln) Und was hättest du gerne? Alles Fragen, die zu Gebo passen, auch deshalb, weil sie vielschichtig verstanden und beantwortet werden können.

 Wunjo - Freude

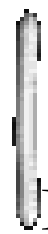
Feiern, Freunde, Party, all das passt zu Wunjo. Das Festmahl am Ende jedes Asterix-Abenteuers hat eindeutig Wunjo-Qualität. Sie zeigt dir, dass das Leben eben nicht nur aus Ora et Labora besteht, sondern ausgelassenes Feiern oder ein romantisches Abendessen ebenso dazugehören. Feiern macht unter Freunden am meisten Spaß und ist eine gute Gelegenheit, "Gebo-Schulden" auszugleichen und/oder alte Kontakte wieder aufleben zu lassen, bestehende zu pflegen. Doch braucht es wirklich einen Grund zum Feiern? Das deutsche Wort "Wunsch" (und das englische "wish") stehen ebenfalls mit Wunjo in Verbindung.

Hagal - Hagel

Nach meinem Empfinden ist Hagal eine Beschützerrune. Sie symbolisiert für mich das Herdfeuer und den geschützten Raum. Sie ist eine weibliche Rune, die Mutterrune schlechthin. Mir fällt dazu Mamas Schürze ein, hinter der sich ein ängstliches Kind versteckt; ebenso wie die Mutter, die - um ihr Kind zu retten - mal eben einen LKW hochwuchtet. Bei Hagel denkt ma an Gewitter und bei Gewitter an Donner. So sehe ich auch eine Verwandtschaft zwischen Hagal und Thurisaz - in gewisser Weise bilden sie ein Paar. Auch wenn beide durch ihre Kräfte Zerstörung bewirken können, ist das Ziel der Hagalkraft eben nicht die Zerstörung (die u.a. ja auch zum Kreislauf des Lebens dazugehört), sondern das (wieder) in-Ordnung-bringen. Hier ist die "richtige" Form (im 24er-Futhark) von Hagal abgebildet, ich selber verwende lieber die Sternchenform aus dem 18er-Futhark (I und X übereinandergelegt).

 Naudiz - Not(wende)

Sie zeigt dir die Not-wendigkeit an. Also die Dinge, Situationen, die du jetzt in deinem Leben ändern/bereinigen solltest, bevor Schlimmeres geschieht. Für mich ist die Rune mit den 3 Nornen und somit mit Begriffen wie "Schicksal" oder "Zufall" verbunden. Manchmal tritt Naudiz mit einem Donnerschlag in dein Leben, und meistens wirst du dann sagen können "Ach, hätt ich doch damals schon... ". Ich sehe das so mit dem Schicksal: Es zeigt dir sanft an, wo Handlungsbedarf ist. Reagierst du darauf nicht, kommt Naudiz wieder - etwas lauter. Je heftiger also der Donnerschlag, umso öfter hast du sie vorher wohl ignoriert. Doch zum Trost: wie schlimm die Situation im Augenblick auch sein mag, es wird sich alles wieder zum Guten finden. Denn das ist ja die Kraft der Naudiz - die Not (ab) zu wenden. Denke daran, wenn sie das nächste Mal in dein Leben tritt: Das Schicksal mutet dir so viel zu wie nötig ist, doch nicht so viel, dass du daran zerbrechen würdest. So kannst du aus der Not die sprichwörtliche Tugend machen und mehr über dich selber und deine (verborgenen) Kräfte und Fähigkeiten herausfinden.

Isa - Eis

Am Anfang war der Strich, und zumindest in der nordischen Mythologie wurde zuerst das Eis erschaffen. Isa hilft dir, deinen Standpunkt zu vertreten - oder macht dich auf deinen Dickschädel aufmerksam. Eis ist gefrorenes Wasser. Die Dinge fließen also nicht mehr, sondern sind ins Stocken geraten, haben sich verfestigt. Dies kann von Situation zu Situation unterschiedliche Qualitäten haben: Bei einer Geschäftgründung z.B. kann dir Isa helfen, festen Boden unter den Füßen zu bekommen, hingegen bei Vetragsverhandlungen kann sie anzeigen, dass sich die Parteien im Kreis drehen und "festgefahren" sind. Die Form erinnert an einen Spazierstock der Halt und Sicherheit gibt, an den Stock des Zeremonienmeiesters bei Hofe, natürlich auch an den Zauberstab mit dessen Hilfe sich Wünsche realisieren/materialisieren sollen, und an den Stab der kleinen Arkana im Tarot, der für das Element Feuer steht. Dies ist kein Widerspruch zur Bedeutung "Eis", denn für deinen Körper ist heiß und kalt das selbe Empfinden. Wir unterscheiden nur, in dem wir Feuer oder Eiswürfel sehen.
Isa ist mit dem Willen verbunden, und kann dir helfen, dein Selbstbewusstsein zu stärken.

 Jera - Jahr, Ernte

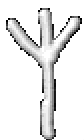
Jera deutet den Jahreslauf, den Wandel der Zeiten an. Somit steht sie einerseits für das Jahr an sich, aber eben auch für die Ernte und den damit verbundenen Arbeiten. Fällt sie dir im Frühjahr zu, ist die Botschaft offensichtlich: Was willst du ernten? Und was musst du dafür säen? Was bist du zu tun bereit, um dein Ziel zu erreichen? (Und was nicht?) Auch das Planen eines Vorhabens kann durch Jera angedeutet werden. Es ist die einzige Rune, die aus zwei Teilen besteht, und so liefert sie einen Hinweis auf das Zusammenwirken von Dualitäten - eine Art europäisches Yin-Yang. Geübte sehen in Jera auch eine (Doppel)Spirale und so eignet sich die Rune hervorragend zur Meditation. Besonders zu Übergangszeiten wie Silvester oder Samhain, Geburtstag, Hochzeit, Kündigung, etc. kann sie auf diese Weise helfen, sich (wieder) Klarheit über den eigenen Weg zu verschaffen.
Ernte bezieht sich übrigens nicht nur auf das, was du vorher gesät hast, sondern auf alles, was dein Leben bereichert. Sie steht für Jahreslauf und somit auch für das Lebensrad. Daher ordne ich sie dem Solarplexus zu.

 Perthro - "Würfelbecher", Gebärrune

Die Rune für Glücksspielerinnen, magst du auf den ersten Blick denken, doch ganz so ist es nun auch wieder nicht. Die Symbolik eines Gefäßes ist jedenfalls erkennbar, und so möchte ich sie eher noch mit dem Ahninnentopf vergleichen, in den (symbolisch) Energien gesteckt werden, die dort verwandelt werden. Also doch ein bisschen wie Glücksspiel, ein "einarmiger Bandit". Perthro kannst du deine Wünsche anvertrauen und sie wird dir Hinweise auf deren Erfüllung (vgl. Fühlen-Füllen) geben.
In alten Zeiten soll die Körperstellung (seitlich betrachtet) eine Gebärhaltung gewesen sein, in der Hocke. Liegend eingenommen soll sie zu erholsamen Schlaf führen. Was auch immer du hervorbringen willst, Perthro kann dir zu einer "sanften Geburt" verhelfen. Sie kann dir nicht nur deine Wünsche und Sehnsüchte aufzeigen, sondern auch deine Ahnungen und Intuition. Hier schließt sich der Kreis zum eingangs erwähnten Gefäß (Ahninnentopf): sie gibt dir Zugang zu deinen Gefühlen (vgl. Fühlen-Füllen) und ist damit verwandt mit dem Kelch des Tarot. Weitere Assoziationen wären der heilige Gral und damit verbunden die Priesterin, Hüterin des Grals.


Eiwaz - Eibe

Auch wenn Yggdrasil dem Namen nach eine Weltenesche (und keine Eibe) ist, steht sie für mich dennoch mit dieser Rune in Verbindung. Unsere Ahnen lebten in der Sorge, dass ihnen der Himmel auf den Kopf fallen könnte, und vielleicht ist dies ein Grund, weshalb sie Bäume im allgemeinen so verehrten: sie sorgten dafür, dass der Himmel oben blieb; sie waren die Stützpfeiler des Weltbildes. [An die Historiker: mir ist klar, dass ich hier gerade Kelten und Germanen vermische; für mich ist das allerdings völlig ok.] Der Baum selber ist auf dieser Dreiteilung (vgl. engl.: three - tree) aufgebaut: die Wurzeln in der Erde, die Krone im Himmel und der Stamm dazwischen, der beide verbindet. Der Vergleich mit der Wirbelsäule ist naheliegend und es werden dieser Rune tatsächlich Heilkräfte bei Rückenbeschwerden nachgesagt, die ich bestätigen kann. Sie verhilft dir zu Rückgrat, zu Aufrichtigkeit. Hier überschneidet sie sich ein wenig mit Isa, doch auch der stärkste Baum muss sich im Wind beugen können. Wäre er starr (wie Isa), würde er brechen. Wie bereits angedeutet, stellt sie auch die Verbindung zwischen den Welten her und so kann sie dir bei Reisen in andere Welten behilflich sein.


Algiz - Elch

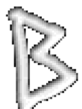
Sie erinnert in ihrer Darstellung an eine Antenne und seltsamerweise blockt sie Strahlen ab. Ich kenne ein Haus, das vom Keller bis zum Dach - Wände, Böden und Decken - durch Algizze geschützt ist. Kein Handy funktioniert in diesem Haus. Lehnt ma sich jedoch aus dem Fenster, hat ma vollen Empfang. Ein beeindruckendes Beispiel dafür, dass (Runen)Magie funktioniert, ob ma daran glaubt oder nicht. Algiz bietet also Schutz. Doch anders als Thurisaz blockt sie nicht alles ab, sondern weiß zwischen schädlichen und heilsamen Schwingungen zu unterscheiden. Bei dieser Rune habe ich immer das Bild der strahlenden Siegerin auf ihrem Podest vor mir. Sie reißt die Arme in die Höhe und läßt sich von der jubelnden Menge feiern. Ein Augenblick, den du ganz in dir aufsaugst, in dem du einfach wahrnimmt, einfach nur da bist. Und von dem du hinterher nicht mehr sagen kannst, ob er nun Minuten oder Stunden gedauert hat. Der Schlüsselbegriff in diesem Bild ist Augenblick. Algiz erinnert dich daran, dass das Leben hier und jetzt stattfindet. Während ich dies schreibe. Während du dies liest. In einem solchen Augenblick des Da-Seins ist alles andere bedeutungslos. Ja nicht einmal mehr existent. Alle Sorgen, Nöte, Ängste, Stress sind einfach weg. Es zählt nur noch das Genießen des Augenblicks. Ein einziger solcher Augenblick belebt, stärkt und heilt Körper, Geist und Seele mehr als ein einwöchiger Kur-Aufenthalt. Im 18er-Futhark gibt es diese Runen zweimal: nach oben und nach unten gerichtet. Letztere hilft dir, Kraft aus deinen Wurzeln zu bekommen - und dir dieser bewusst zu werden. Legt ma beide übereinander, ergibt sich daraus Hagal (Sternchenform), der Rundumschutz. Der Elch, der dieser Rune Pate steht, hatte für unsere Ahninnen in etwa dieselbe Bedeutung wie es den Native Americans der Büffel war. Er gab ihnen Nahrung, Kleidung, Bau- und Werkstoff. Genau deshalb erwiesen sie ihm großen Respekt. Algiz schützt dich nicht ohne Gegenleistung. Erweise ihr / den Runen Respekt, und bei einer Meditation über den Begriff "Achtsamkeit" kann dir Algiz sicher helfen.
Sie ist eine kluge Ratgeberin für dein Handeln.

 Sowilo - Sonne

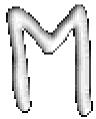
Wie die Sonne steht sie für Lebenskraft und Energie. Sie hat traurige Berühmtheit als SS-Zeichen erlangt. Dieser Missbrauch der Runen in Nazi-Deutschland führt leider noch immer zu Missverständnissen. Dabei ist dies eigentlich ein drastisches Beispiel dafür, dass die Runen sich eben nicht missbrauchen lassen. Hitler hat seinen Krieg verloren, und noch immer - 60 Jahre danach - zahlen wir für die Fehler unserer Großeltern. Schutt und Ruinen in den Städten sind längst verschwunden. Jetzt geht es darum, Schutt und Ruinen in unseren Herzen und Köpfen zu erkennen und aufzuarbeiten. Auch hier kann Sowilo helfen - "die liebe Sonne bringt es an den Tag". Sowilo hat viele Seiten: Sie ist der erste Frühlingstag, der erste Sonnenstrahl, der Krokus und Osterglocken zum Blühen bringt. Sie ist aber auch die Sommerhitze (die sich 2003 eindrucksvoll zeigte), und sie ist die Kraft, die das Herbstlaub in bunten Farben zum Leuchten bringt. Doch auch in der dunklen Zeit des Winters ist sie da, auch wenn wir uns dessen nicht richtig bewusst sind. Nicht umsonst wird kulturübergreifend in der längsten Nacht des Jahres die (Wieder)Geburt des Lichtes gefeiert.

 Tyr - Gerechtigkeit

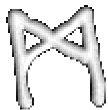
Diese Rune ist dem Gott Tyr gewidmet. Er steht für Rechtsprechung und Gerechtigkeit (vgl. hierzu auch die entsprechende Karte im Tarot, aber auch die ägyptische Göttin Maat). Außerdem gibt es mythologische Hinweise darauf, dass er noch lange vor Odin/Wotan der höchste Gott gewesen sein soll.
Tyr ist die "männliche" Rune und verkörpert all die "männlichen" Eigenschaften: Aktivität, Tatendrang, Vorwärtsstreben. Der Pfeil findet sich im Mars-Zeichen wieder, das ja auch das Männerzeichen ist. Und so ist es nicht verwunderlich, dass Tyr auch immer wieder als Kriegsgott dargestellt wird. Diese Rune bringt Schwung in dein Leben. Und sie kann dir helfen, dich mit "männlichen" Gefühlen wie Zorn, Wut, Aggression auseinanderzusetzen. Noch immer wird Mädchen und Frauen beigebracht, dass sie lieb und nett sein müssen, derartige Gefühle unterdrücken sollen. In diesem Fall kann ich dringend zu Tyr raten. Sie wird dir helfen, diesen Teil deiner Selbst zum Vorschein zu bringen - wie sonst willst du den Umgang mit deiner Wut lernen? Setze dich jetzt damit auseinander, bevor der Druck zu groß wird und du unkontrolliert explodierst (was in manchen Fällen allerdings durchaus auch heilsam sein kann).

 Berkana - Birke

Das Gegenstück zu Tyr bildet Berkana, die "weibliche" Rune. Es braucht nicht viel Fantasie, um in ihrer Darstellung Brüste zu erkennen. Die Birke ist einer der wiederstandsfähigsten Bäume, ihre Blätter sind in jeder Frühjahrs-Reinigungs-Tee-Mischung enthalten. Berkana fordert dich auf, dich mit deiner weiblichen Seite auseinanderzusetzen. Sie hilft dir dabei, dich selber zu definieren - und nicht etwa als "Frau von... ". Sie steht für die Weiblichkeit als solche und ich ordne ihr Brigit und die dreifache Göttin (unter all ihren Namen) zu.

Ehwaz - Pferd

Die Zähmung des Pferdes war wohl eine der herausragendsten Leistungen der frühen Menschheit. Es wurde von den einfallenden Indios mit nach Europa gebracht. Mit ihm konnten weite Strecken zurückgelegt werden, es konnte Lasten tragen (der Wagen, insbesondere als Transportmittel, wurde erst später erfunden) und verschaffte bei der Kriegsführung entscheidende Vorteile. Doch es wollte für all diese Leistungen natürlich auch gepflegt und umsorgt werden. So steht Ehwaz für Freundschaft, Partnerschaft, Bindungen und Beziehungen privater und geschäftlicher Natur. Ich sehe in ihr immer zwei Laguzze, die einander die Hand reichen. Der Handschlag ist bis heute gültiger Vertrag. Wem bist du verbunden? Wie stehst du zu diesen Menschen? Sind es Freundschafts-Bande oder Fesseln? Wo möchtest du (neu) anknüpfen?

Mannaz - das Selbst

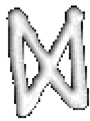
Hier geht es um dich. Um dein innerstes Ich; wenn du so magst, um deine Seele. Mannaz kann dir helfen, die verborgenen, verdrängten, verlorenen, verschollenen Teile deiner Selbst aufzuspüren und zu integrieren. So dass du ganz und heil werden kannst. Nach meinem Empfinden sind wir alle viele Personen in einer. Wir spielen die unterschiedlichsten Rollen: Als Partnerin, Kollegin, Freundin, Kind, Mutter/Vater, Vorgesetze, etc. Bei manchen Menschen sind diese Rollen so verschieden, dass man tatsächlich meinen könnte, es wären mehrere Personen. Im Extremfall nennt ma das Schizophrenie. Dann haben die Teile des Selbst - aus welchen Gründen auch immer - den Kontakt zueinander verloren. Deshalb ist es wichtig, dein Kern-Selbst kennenzulernen. Der Teil, die Eigenschaften deiner Selbst, die immer bei dir sind. Egal in welcher Rolle du gerade steckst. Mannaz kann dir helfen, diesen Kern herauszufinden und die Teile deiner Selbst zusammenzufügen. Wenn du befürchtest, aus deiner Mitte zu fallen, kann sie dir helfen, dich wieder zu zentrieren. Gerade wenn du dazu neigst, es allen recht machen zu wollen, ist es anzuraten, Mannaz als Amulett zu tragen. Damit du selber dabei nicht zu kurz kommst.

Laguz - Lauch, fließen

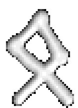
Laguz steht für Wasser und alles, was fließt (oder fließen soll). Wenn du unter Verstopfung leidest, male sie dir auf den Bauch - nach wenigen Stunden ist dieses Problem gelöst. Auch den Kreislauf und die Blutzirkulation bringt sie in Schwung. Wenn du das nächste Mal im Supermarkt an der langen Schlange stehst, visualisierte Laguz über die ganze Reihe. Auch im Stau kann das helfen. Bei der Schlange vor dem Damenklo kann das allerdings auch in die Hose gehen. Laguz hilft dir, Dinge loszulassen; das können alte Ansichten sein, verflossene Liebschaften, oder handfestes Gerümpel. Wenn dir Trennung von wem oder was auch immer schwerfällt, kann dir eine Meditation über Laguz helfen. Liegend erinnert sie an ein Schiff und an den alten Brauch, Kerzen und Zettel mit Wünschen auf einen See/Fluss in Papierschiffchen lossegeln zu lassen. Wenn das Schiff untergeht, wird dein Wunsch erfüllt. Ich verbinde sie mit dem Halschakra.

 Ing - Ei, Fruchtbarkeit

Es soll einen alten wanischen Fruchtbarkeitsgott gegeben haben, der für diese Rune Pate steht. Vergleichbar wäre der Grüne Mann, der Sohn-Geliebte der Göttin. Es ist naheliegend anzunehmen, dass die Raute eigentlich einen Kreis darstellen soll. Da die Runen tradtionsgemäß geritzt wurden, gibt es nur gerade Linien. Und deshalb hat der Kreis vier Ecken. Ing steht für das Ei, für den Samen, aus dem neues Leben entsteht. Damit sind sowohl Hühnerei und Pflanzensamen gemeint, als auch weibliche Eizelle und männlicher Same, die zusammen das neue Leben hervorbringen. Ing steht aber auch für die Idee, die am Anfang von allem steht. Die längste Nacht des Jahres, die Wintersonnwende, gehört zu Ing, so wie Sowilo zur Sommersonnwende. Ing stellt den schützenden Kreis, den heiligen Raum, die heilige Zeit dar. So wie das Ei und der Same ja auch eine schützende Hülle haben. Ing bietet dir einen Zeit-Raum, in welchen du dich zurückziehen kannst. Sie steht hier in Verbindung mit dem Eremit des Tarot. Nach so einer Auszeit verlangt eine meist, wenn sie "etwas ausbrütet", wenn einer eine Idee im Kopf rumspukt, die sie sortiert haben möchte, die sie reifen lassen will. Aber auch wenn dir der Alltag zuviel wird, du nur noch Stress und Hektik um dich rum hast, gewährt dir Ing den stillen Raum, um einfach einmal Ruhe zu haben. Und sei dieser Raum nur die heiße Badewanne.

 Dagaz - Tag, (Morgen)Dämmerung

Ich wage wieder einmal einen Übergriff und stelle eine Verbindung zwischen Dagaz und dem keltischen Dagda her - was "der Gute Gott" bedeutet. Wie der Name schon sagt, ist er ein lichter und guter Gott, in dieser Hinsicht lassen sich Parallelen zum nordischen Balder (aber auch zu Odin/Wotan) oder zu Jesus Christus ausmachen. Mit Tag ist einerseits der Zeitraum gemeint, aber auch die Morgendämmerung, die neue Chancen, neue Möglichkeiten eröffnet. Neuer Tag, neues Glück, heißt es so schön. Und daran soll Dagaz erinnern. In ihrer Form ähnelt sie der Lemniskate, dem Unendlcihkeitszeichen. Und so wie ein neuer Morgen noch rein und unschuldig ist, so verblassen die meisten unserer Sorgen in der Unendlichkeit. Dagaz kann helfen, zu Stresssituationen, Sorgen und Ängsten den nötigen Abstand zu bekommen, um so der Lösung näher zu kommen. Viele Probleme erscheinen in einem ganz anderen Licht, wenn du einfach einen Schritt zurücktrittst und das Ganze zu fassen bekommst, Zusammenhänge siehst. In manchen Runenreihen sind Othala und Dagaz vertauscht, so z.B. auch im schamanischen UThARK, allerdings bildet dort Fehu die (aller)letzte Rune.

 Othala – Heimat

Othala steht für Haus und Hof, Heimat und Wurzeln. Für allen festverankerten Besitz (Immobilien), aber auch für deine Ahninnen. Wenn du dir das Zeichen genau ansiehst, erkennst du, dass Ing Wurzeln geschlagen hat, ihren Platz in der Welt also eingenommen hat und beginnt, ihn zu erforschen. Egal wo du dich häuslich niedergelassen hast, erinnert dich Othala daran, dich auch um die Geschichte des Ortes zu erkundigen. Was war früher an dieser Stelle? Gibt es historsiche Forschungen, Ausgrabungen? Für die meisten Orte gibt es eine Chronik, frage beim Heimatverein, in der Bücherei oder Gemeindeverwaltung nach. Und schließlich geht es auch um deine eigenen Wurzeln. Woher kommst du, deine Eltern, deren Eltern? Unsere Wurzeln reichen weit, weit zurück. Versuche, ihnen zu folgen.

Text und Bilder dürfen für private, nicht-kommerzielle Nutzung verwendet werden. Das Copyright liegt bei der Autorin.